

Encuentro de Satsaṅga

11 DE SEPTIEMBRE de 2022

“El Yoga de las actitudes: amistad, compasión, alegría e indiferencia”

Dr. Manmath Gharote: Namaste para todos!!!

Natalia: ¡Hoy es el día del Maestro aquí! ¡Feliz día Manmath! Ud. es nuestro Maestro!

Dr. Manmath Gharote: Comenzamos con la plegaria ... Cierren los ojos y, simplemente, intenten escuchar la plegaria...

Y, como Natalia me dijo que hoy es el día del Maestro en Argentina, les mando millones, trillones de saludos y felicitaciones a todos Uds. en este día!

En India hay dos días del Maestro. El día del Maestro se celebra el 15 de septiembre y, luego está el Gurú Purnima, donde se ofrecen los saludos a los pies del Maestro. Hay dos días del Maestro.

Hay una pequeña diferencia entre el día del Maestro y el Gurú Purnima. ¿Cuál es la diferencia? El Maestro te sugiere, te impulsa a que cumplas tus responsabilidades, pero, el Gurú te compele, te impone: “Tienes que cumplir con todas tus obligaciones”. el Maestro te va a dar lo que necesites, lo que le pidas; el Gurú te va a pedir que lo realices por vos mismo. El Maestro te va a dar todo lo que pidas, pero el Gurú va a sacar de vos todo lo que no te sirva. el Maestro (el instructor, el profesor) te va a decir cómo caminar en el mundo exterior. Hay muchas cosas importantes: no significa que el instructor o profesor no sea importante y el Maestro sí lo sea. Los dos son importantes. Pero, para el desarrollo en la vida, tanto el instructor/profesor es responsable como lo es el Maestro.

Y como hoy es el día del Maestro, les ofrezco mis saludos porque todos Uds. están haciendo un gran trabajo, cada uno en su ámbito.

Entonces, el tema de hoy es muy interesante. El tópico es: Conceptos de Maitri - Karuṇā - Mudita - Upekṣa en los Yoga Sutra de Patañjali. Este tema es un tema muy amplio, otra vez. Aunque, como siempre, el tiempo es corto, de todas maneras, les digo que vamos a alcanzar alguna conclusión hoy.

Entonces, básicamente hoy queremos aclarar algunos puntos relacionados con estos cuatro términos o conceptos: Maitri - Karuṇā - Mudita - Upekṣa.

- El primer aspecto es ¿Qué significan estos conceptos?
- Luego, la importancia de Maitri - Karuṇā - Mudita - Upekṣa en nuestras vidas.
- Y cómo Maitri - Karuṇā - Mudita - Upekṣa son útiles para lograr el fin último en nuestra vida. Uds. saben que, como humanos, el fin último de nuestra vida es alcanzar el Samādhi o la Liberación o Mokṣa.

Y, como en todo Satsaṅga recibí preguntas de Uds. que, realmente me gustaría poder contestar.

Dividí este Satsaṅga en dos partes:

- En la primera parte, quiero explicar Qué son estos cuatro conceptos, Maitri - Karuṇā - Mudita - Upekṣa
- En la segunda parte, me voy a referir a las preguntas que Uds. hicieron.

Y, cuando en la primera mitad hable acerca de estos conceptos, la mayoría de las preguntas, van a quedar resueltas, aclaradas. Pero aún hay preguntas específicas que me gustaría contestar.

¿De dónde vienen estos cuatro términos o conceptos, Maitri - Karuṇā - Mudita - Upekṣa?

Lo primero que tenemos que saber es que éste es un tema muy importante de los textos del Yoga. Y, el texto básico para este tema es el Yoga Sutra de Patañjali. Como sabemos, en los Yoga Sutra hay diferentes capítulos y este sūtra está en el Primer Capítulo. Este primer capítulo se llama Samādhi Pada y es el capítulo referido a Samādhi.

Entonces, todos los Sutra que estén escritos en este capítulo, son una guía para alcanzar el Samādhi Pada y es el capítulo referido a Samādhi.

Entonces, estos cuatro conceptos, en este Sutra, son cuatro maneras de alcanzar el Samādhi Pada y es el capítulo referido a Samādhi.

Y, como se trata de términos sánscritos, quiero explicarlos uno por uno, para entender el significado de este Sutra. Definitivamente, hay cuatro términos, Maitri - Karuṇā - Mudita - Upekṣa en este Sutra, pero, también hay otros términos que deben ser comprendidos.

Maitri: significa “Amistad”. (Natalia agrega: no existe esta palabra “Amistad” en español; pero, traten de entenderla como ‘ser amistoso’ o ‘mostrar amistad’)

Karuṇā: significa “Compasión”

Mudita: “Felicidad”, “Alegría”

Upekṣa: significa “la actitud indiferente” o “Distanciamiento”.

Y, en la segunda parte del Sutra, hay distintos conceptos:

Sukha: significa “Placer, bienestar”

Duḥkha: significa “Sufrimiento”

Punya: “Virtud”

Apunya: “Ausencia de Virtud”

La tercera parte de este Sutra menciona a ‘Visaya’, ‘Bhāvanā’ y ‘Citta-Prasādana’.

Visaya: es “Todas las personas, todos los temas, todos los asuntos”. Es decir: todas las cosas que vienen a tu vida: personas, sucesos, acontecimientos.

Bhāvanā: es “La actitud que se repite” o “Emociones”

Citta-Prasādana: es, “El estado sereno de Citta, la Mente”.

Entonces, ¿Cuál es el sencillo, simple significado de este Sutra?

El Sutra, significa entonces, que, “Cultivando (a través del cultivo de) la actitud de Amistad, Compasión, Participación de la Alegría de los otros y Distanciamiento; repitiendo sostenidamente a la Mente estas cualidades, se produce el Estado de Serenidad en la Mente”

Es decir que, si nosotros queremos tener un estado sereno, apacible en nuestra Mente, tenemos que seguir estas cuatro cosas. Si seguimos Maitri - Karuṇā - Mudita - Upekṣa , entonces, no tenemos problemas. Y, si esto puede ser entendido en 15 minutos, ¿por qué tenemos problemas en nuestra vida? ¡¡¡Es tan fácil!!! Aplica Maitri - Karuṇā - Mudita - Upekṣa en tu vida y vas a estar bien. ¡Es muy fácil!!! ¡¡¡Aplicalo!!!

Pero, ¿por qué creamos nuestra vida en un estado de tal confusión? Porque, en vez de seguir a Maitri - Karuṇā - Mudita - Upekṣa , seguimos a sus opuestos en nuestra vida. ¿Qué seguimos? Celos, Odio, Ira ... seguimos todas estas cosas en nuestra vida y, después decimos, ... ‘Oh, mi vida no es tan feliz’

y, lo más lindo es que conocemos de memoria todos estos Sutra de Patañjali, pero, no estamos dispuestos o listos para seguirlos en nuestra Vida.

Uno le dice a la gente. ¿Cuál es el Sutra I,33? Y te lo repite “Maitri, Karuṇā, ...”. Y, si uno le pregunta si lo aplica en su vida, nos responden ‘No, No. No. ¡Yo no lo quiero aplicar!!!’

Acá radica el problema entonces: tratamos de entender todo a nivel intelectual, pero no estamos dispuestos a aplicarlo en nuestras vidas.

¿Qué dice este Sutra? El propósito de la Vida es alcanzar la Serenidad de la Mente. Y, ¿Cuál es la Acción que perturba nuestra Mente?

Este Sutra, entonces, nos explica cómo obtener la Serenidad de la Mente.

¿Qué es Maitri? Desafortunadamente, la gente no es feliz cuando otros encuentran la felicidad. La gente no está triste porque tiene sus problemas, sino que está triste cuando otros no tienen problemas. Esta es la típica personalidad que encontramos por todos lados. No estamos tristes porque tenemos problemas; estamos tristes porque otros no tienen problemas y ése es el problema en nuestra vida.

Entonces, ¿Qué es Maitri? Es comenzar a encontrar Felicidad a través de los otros. Pero, no es tan fácil porque si la mente no está purificada, no es sencillo mostrar la actitud de Amistosidad.

Maitri, la Amistosidad, es estar siempre dispuesto a aceptar la opinión de los demás.

¿Qué es Compasión, Karuṇā? Esto significa que cuando otros están en problemas, es nuestra responsabilidad moral ayudarlos. Karuṇā es que cuando otro está en problemas, no hay que tomar una ventaja inadecuada de ello. Lamentablemente, en este mundo materialista no encontramos Compasión: las personas están siempre dispuestas a tomar ventaja de los problemas de los demás.

¿Qué es Mudita? Mudita es Felicidad, Alegría. cuando se ve el bienestar en otros, uno debe sentirse feliz. Pero, cuando otros están felices, algunos se ponen muy tristes, porque la gente no está preparada para aceptar el bienestar en los otros. Y, otra vez el problema es a nivel de Citta, la Mente.

Natalia: ¿Cuál es la diferencia entre Maitri y Mudita?

Dr. Gharote: Maitri es Amistosidad: hay que correr los propios deseos y quedarse en una actitud de ayuda hacia los otros.

Mudita es, por ejemplo: si yo logro un éxito, el otro debería estar feliz por mi éxito.

¿Se entendió la diferencia entre los dos?

Natalia: ¡Sí!

Dr. Gharote: El cuarto es Upekṣa: nadie es perfecto en este mundo. Traten de entenderlo. a veces, también cometemos errores. Pero, cuando uno comete un error, no hay que culparse a uno mismo todo el tiempo. Uno no debe deprimirse o ponerse nervioso por los errores. Encuentro gente que en su juventud cometió errores y, hoy, en la edad anciana, todavía se culpa. Quizás cometiste algún error. No hay problema. Mantén tu distanciamiento, tu indiferencia en relación a esas cosas. Quizás, en el momento que cometiste ese error, no estabas capacitado para entender las razones detrás de eso. el tiempo va a revelar los secretos, porque todo está gobernado por la divinidad y la divinidad nos hace bailar en el escenario de la vida. Solamente, aléjate de

esas cosas de tu vida y mira para adelante. ¡La vida es tan hermosa! Tienes un propósito en esta vida. No pierdas tu vida por culparte por esos errores, pecados o faltas que cometiste.

Entonces estas cuatro actitudes, Maitri - Karuṇā - Mudita - Upekṣa, están diseñadas para elevarnos.

Pero, hay elementos que están perturbando nuestro estado interior y, por eso, no podemos respetar estas cuatro actitudes. Hay numerosas cosas, situaciones o actitudes que perturban nuestra condición. Y esas cosas crean un impacto negativo a nivel de la Mente. Cuando tenemos perturbaciones a nivel mental-emocional, no podemos entender correctamente a Maitri - Karuṇā - Mudita - Upekṣa .

Entonces, ¿Qué hacer?

Cuando suceden estas cosas en tu vida que perturban tu propósito, tu aspiración al Samādhi, trata de aplicar la acción opuesta a eso que te perturba.

Natalia: ¡Manmath! La gente nos pide que volvamos a la diapositiva anterior que no fue explicada.

Dr. Gharote: Frustración - Envidia - Celos - Fobia - Depresión - Conflicto - Ira - Estrés - trastorno Psico-somático - Conducta egóica - Desórdenes de Ansiedad - Actitud no amistosa - Negatividad.

¿Uds. sienten que tienen este tipo de problemas en sus vidas? si no es así, muy bien; pero, la mayoría de la gente tiene estos problemas en sus vidas. en nuestra vida diaria estamos luchando debido a estos elementos.

¿Qué dice Patañjali en los Sutra que siguen? Dicen: “Trata de aplicar la acción o actitud opuesta para liberarte de estas tendencias”.

Por ejemplo, ‘Celos o Envidia’. Marcela ...tú qué piensas, ¿la envidia es una buena acción o una mala acción?

Marcela: Es una mala acción.

Dr. Gharote: ¿cuál es la acción opuesta a la envidia o los celos que puedes aplicar en tu vida?

Marcela: Es una buena pregunta. Por lo contrario: es alegrarme por lo que le pasa a la otra persona, ayudarla, en fin ... todo eso que es justamente, lo contrario a la envidia.

Dr. Gharote: Muy bien. Por ejemplo, Manmath habla sánscrito y Uds no saben sánscrito. Marcela, esto es sólo un ejemplo que les estoy dando: Ustedes están muy celosos. Si Manmath te da celos, no te puedes desarrollar. Pero, si aplicas amistosidad hacia Manmath, Manmath te va a enseñar sánscrito.

Por ejemplo, Natalia habla muy lindo el español. Pero, si empiezo a sentir enojo, odio contra Natalia porque ella habla el español y yo no lo puedo hablar, estoy dañando mi propia vida porque estoy perturbando mi propia mente. Entonces, ¿para qué perturbar tu vida con algo tan inútil? Ve y hazte amigo de Natalia que ella te va a enseñar. es muy simple.

Si es tan simple, ¿qué es lo difícil? Comportarse de una manera simple es difícil en esta vida. Todo es muy simple en esta vida, pero, nosotros no queremos aceptar una vida simple. Y lo más lindo de esto es que no hay que pagar por Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa . La vida es tan hermosa y, ésta es la pregunta del millón de dólares: Realmente, ¿hemos comprendido qué es la vida?

Entonces, para entender bien el Sutra I,33, Patañjali da 6 (seis) Sutra más. En este Sutra Patañjali dice que el propósito es lograr el estado sereno de la mente o Citta Prasadhana.

Entonces le decimos: “Sí, Patañjali, queremos obtener Citta Prasadhana, ¿cuál es la receta?”

Patañjali nos dice: “Si aprendes a reemplazar las actitudes negativas por las actitudes positivas que te mencioné, vas a alcanzar Citta Prasadhana.

De hecho, no es necesario ir a pedirle a Patañjali. Desde el momento en que empezamos a aplicar las actitudes positivas en nuestra vida, inmediatamente vamos a alcanzar Citta Prasadhana.

Pero consideramos que las actitudes negativas son positivas y que las actitudes positivas son negativas. Ese es el problema porque la mente no es estable y la mente juega con nosotros. Esta mente perturbada es la responsable y nos usa para generar el desastre.

Entonces, ¿cuál es el remedio para realizar estas prácticas que nos permiten alcanzar Citta Prasadhana?

Patañjali da numerosas prácticas desde el Sutra I,34 al I,39: Todos estos Sutra, del 34 al 39 mencionan cómo alcanzar Citta Prasadhana que se nombró en el I,33.

Vamos a ir sintéticamente a entender cada uno de estos Sutra porque hay poco tiempo.

El primero es: ***praccharddana-vidharanabhyam va pranasya*** (I,34)

Praccharddana: habla sobre una exhalación profunda y forzada

Vidharana: (vi-t-dhāraṇā): agarrar, sostener o retener

Este Sutra nos habla de Prāṇāyāma. ¿Qué tienes que hacer? Tomar el aire; en el aire está el prāṇa. Retienes el aire, retienes el prāṇa.

¿Qué dice este Sutra? Si quieres estabilizar tu mente o alcanzar el estado sereno de la mente, tienes que practicar el Prāṇāyāma. Es lo primero que se menciona.

Luego vienen más técnicas explicadas por Patañjali . Todas estas técnicas están relacionadas con Citta Prasadhana, el estado sereno de la mente.

I,35: visayavati va pravrttir-utpanna manasah sthiti-nibandhani... :

Patañjali usa en este Sutra un término muy interesante que es 'visayavati'. Visaya son todas las impresiones sensoriales que impactan en tu mente y que dan lugar al florecimiento de los deseos. entonces, no queremos 'visaya'; queremos 'nirvisayas'. No queremos esas impresiones, no queremos 'visaya' . Por eso, es necesario estabilizar la mente.

Pero, Patañjali no explica todo de manera directa y aquí radica su belleza. Acá, usa otro término 'manasah sthiti-nibandhani' . Esto es muy interesante: visayavati es un término y manasah sthiti-nibandhani es otro término. Lo que dice es que si las impresiones se reducen, se minimizan, se puede alcanzar la estabilidad de la mente.

Pero, el problema es que los órganos de los cinco sentidos están siempre hacia afuera, buscando hacia afuera.

¿Qué pasa con nosotros? Tenemos que entenderlo: los órganos de los sentidos están continuamente extrovertidos y juntan impresiones de los distintos objetos que sienten, que son censados. Todas las impresiones son almacenadas en la Mente, la que es como un panal de abejas. Y, aquí comienza el proceso.

¿Cuál es el proceso?

Información del mundo exterior juntada, seleccionada o elegida por los sentidos; luego, transferida a la mente; luego, da lugar a los pensamientos que resultan emociones que, a su vez, se convierten en sentimientos. Y, como hay un principio fundamental que dice, 'a mayor cantidad de pensamientos, más perturbación en la mente', estamos totalmente perturbados en nuestras vidas. Por eso, minimizar las impresiones en la mente, es muy importante.

Para eso, pueden tomar un objeto: sugiero que tomen una luz, una llama, la llama de una vela; concentren su atención ahí y, entonces, no se va a dispersar en distintos pensamientos, ya que la mente y los órganos de los sentidos, necesitan un objeto en el cual enfocarse.

Y, si para empezar, se enfocan en un objeto externo, automáticamente se concentran en ese objeto. Y van a sorprenderse que después de algunas semanas o meses de práctica, van a comenzar a ver esa llama dentro de Uds. Y si los pensamientos se reducen y la mente se estabiliza, automáticamente se hace posible aplicar Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa en sus vidas.

Esto está explicado en estos Sutra.

Otro más, el I, 37 (es muy interesante): 'vita-raga-visayam va cittam'

Si le estás sugiriendo continuamente a la mente, la mente se va sentir obligada a responder como tú esperas con sus acciones. De hecho, somos los jefes de la mente; no somos los esclavos de la Mente. Nosotros debemos guiar a la Mente; la Mente no debe guiarnos a nosotros. ¿Por qué la mente no debería guiarnos a nosotros? Porque la mente está perturbada y, si la mente te guía, vos también vas a estar perturbado.

Entonces, este Sutra te dice que tienes que darle tratamiento a tu mente, constantemente, y decirle cómo debe comportarse. Y, dice además, que aún cuando estás dormido tienes que guiar tu mente. El propósito es hacer a la mente estable por su propio esfuerzo. Uno se pregunta cómo es posible guiar la mente mientras dormimos. Les voy a dar un ejemplo: te quieres levantar temprano al día siguiente para tomar un vuelo. Antes de dormir te dices, 'tengo que levantarme muy temprano en la mañana, a las cuatro de la mañana'. Y, si le dices varias veces esto a tu mente, te vas a sorprender porque, al día siguiente, te vas a despertar, perfectamente, a las cuatro de la mañana (4 am). No hay reloj, no hay alarma y, aun así, eres capaz de levantarte. Recuerden: Hay un reloj muy hermoso dentro y, Uds pueden guiarlo. Hay un relojero dentro de Uds que está siempre despierto. Hay un vigilante que se llama Saksin que está siempre presente, alerta y a cargo de todo dentro de la mente.

Pero, el problema es que no sabemos cómo guiar a nuestra mente.

Entonces, todos estos Sutra dan técnicas mediante las cuales podemos estabilizar la mente. Y, cuando la mente se estabilice, vamos a poder seguir estos cuatro atributos, Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa. que hoy no podemos seguirlos por nuestra mente perturbada.

Entonces: no importa lo que suceda en tu vida. Siempre aplica estos cuatro elementos, Amistad, Compasión, Alegría y Distanciamiento o Indiferencia, porque te van a llevar al Samādhi Pada y es el capítulo referido a Samādhi.

Esta es una síntesis de lo más importante, en relación a este Sutra I,33.

Quiero pasar ahora a la segunda parte con las preguntas de los alumnos.

Pregunta 1: (Florencia)

De estas cuatro actitudes que Patañjali nos propone, la más difícil para mí es la Indiferencia o Ecuanimidad, Upekṣa frente a los viciosos. Yo puedo poner en práctica esto en situaciones livianas como una respuesta dura o injusta de otra persona, frente a la cual trato o logro mantenerme en calma o, frente a los chicos, estudiantes o hijos que se portan mal. Pero, cuando tengo que enfrentar asuntos más serios a nivel personal o

social, se me hace muy difícil aplicar la Ecuanimidad. ¿Cómo hacerlo? ¿Es, simplemente, pura aceptación? ¿Es hacer Pratyāhāra, la retracción sensorial y cerrarse para no ser afectado por lo externo? ¿Cómo esta actitud es compatible con la necesidad, si tienes esta tendencia, de luchar por las causas justas? Quizás es realizando lo que es, una actitud interna.

Dr. Gharote: Acá es muy claro que esta pregunta se relaciona con Upekṣa. Florencia, tienes que entender que hay dos aspectos de Upekṣa:

1. es en relación a vos misma y,
2. es en relación a los demás.

Tú dices acá que en algunas situaciones te es posible mantener Upekṣa y, que en otras no te es posible.

Otra vez es un juego de la actitud interna. A veces, nuestra mente no está suficientemente estable y, entonces, algunas cosas no son aceptables, resultan inaceptables, mientras otros aspectos si son aceptables. En algunas situaciones somos flexibles y, en otras, somos muy rígidos. En el Yoga dicen que es un juego del Ego.

Cuando, en algunas situaciones, no podemos aplicar Upekṣa, la Indiferencia, el problema es: nuestras propias Tendencias Negativas o Deseos Negativos o Malos Deseos.

Vos hiciste una hermosa pregunta porque quieres alcanzar el éxito en este asunto. Por ejemplo: tú te das cuenta que tienes deseos o pensamientos negativos. Esto es un muy buen inicio porque, si hay un buen comienzo, la mitad del asunto está hecho. Si el comienzo es bueno, vas a alcanzar el éxito. Es muy simple.

Entonces ¿Qué pasa? Quieres transformarte. Si en algunos lugares puedes lograrlo y en otros no, quiere decir que en algunos lugares tu Apego es muy fuerte y, en otros, no lo es.

Como hay algo de Negatividad, hay algunas Impresiones Negativas, no eres capaz de aceptar Upekṣa, la Indiferencia en ciertos niveles.

Entonces, en este sentido, si comienzas a sentir Amistosidad hacia todo, te va a ser fácil aplicar Upekṣa, el Distanciamiento o la Indiferencia.

¿Qué es Maitri? No discrimina entre el amigo y el enemigo. Es la misma regla para todos. Entonces, comienzas a desarrollarte porque cuando no hay dualismo es fácil tomar buenas decisiones. Entonces comienzas a desarrollar Compasión hacia todos y no solamente frente a algunos seleccionados. Desarrollas la Compasión en ti misma, entonces con cualquiera que te relaciones aplicas la Compasión porque es algo que ya tienes en tí.

Y, gracias a Karuṇā, empiezas a liberarte de los Deseos Negativos e Innecesarios. Y cuando no hay Deseo, estás Feliz con todo. Si otros están

felices, tú también estarás feliz. Esto es Mudita, Felicidad con todos. Y, a partir de ahí, puedes mantenerte distanciado, indiferente hacia todo porque para ti no hay diferencia entre la felicidad de ellos y la tuya. Así, al mismo tiempo, estás atada a la felicidad de ellos, y, al mismo tiempo, desprendida de la felicidad de ellos.

Upekṣa no significa que tienes que alejarte de todo, separarte de todo; significa que estás ahí, presente con todo, pero no te afecta.

Y si continuas con este Upekṣa por mucho tiempo, el dualismo se elimina totalmente. Y, nos transformamos del Dualismo al Monismo o del Dualismo al, dicho también, Advaita. Puedes usar cualquiera de estos términos, Advaita, Puruṣa, Kaivalya, el Aislamiento o Nirvana; todos estos términos significan lo mismo: significan que te alejaste de la dualidad aplicando Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa.

Maitri es el primer estadio, el primer paso por el cual después vas a obtener Karuṇā, Mudita y Upekṣa.

Estoy contento porque tú ya lograste alcanzar Upekṣa en algunos estadios, aunque hay otros que aún te faltan.

Guía práctica les quiero dar:

1. Si quieres obtener éxito, el primer elemento es cambiar la situación según tu deseo
2. Y, si esto no es posible, cámbiate a ti mismo en relación a la situación
3. Y, si ninguna de las dos funciona, simplemente, ignora la situación. Este 'Ignorar', 'ser indiferente', 'ignorar la situación', 'no aferrarse', 'no apegarse más a ello': ESO es Upekṣa. Pero, para lograr esto, MINIMIZAR AL EGO, es muy importante.

Natalia: Y también, PACIENCIA.

Dr. Gharote: Claro. Cuando baja el Ego, aumenta la Paciencia.

Natalia: Manmath, hay una pregunta muy importante. Es de Lilian, de Bariloche.

Dr. Gharote: ¡¡¡Namaste Lilian!!!

Lilian: ¡¡¡Namaste!!! ¿Cómo puedo proteger y defender a mi familia y a mí misma de aquellos que llegan a nuestra puerta y son violentos? Si tengo o practico la Compasión, no los puedo defender.

Dr. Gharote: No. No es como tú dices. Fíjate en esta lista: la primera recomendación es 'Cambia la situación según tu deseo'. Si alguien viene a matarte con un revólver y tú dices, 'No. Yo estoy siguiendo el precepto de la Compasión'. No. Eso no funciona. Tienes que aplicar ciertos medios que van a

ser los necesarios en ese momento. Si tuvieras un altísimo grado de Compasión, tu sola presencia, destruiría o haría desaparecer tal situación; pero, como no lo tienes, es necesario que uses otros recursos. Darle problemas a otros, está mal; pero, protegerse, es muy importante. Tú sabes la diferencia entre dar o hacer problemas y protegerse.

Yoga te dice ‘no le generes problemas a los otros’; pero, no te dice, ‘no te defiendas’.

Por eso, la Compasión debe ser comprendida adecuadamente.

Natalia: ¡Manmath! Hay otra pregunta.

Dr. Gharote: Si. Por favor.

Natalia: ¿Cómo se puede lograr Maitri frente a la muerte de un niño?

Dr. Gharote: Si, en un cierto nivel el impacto emocional es muy elevado. Por ejemplo: alguien mata al hijo de esta madre. ¿Cómo puede esta madre mostrar Compasión? No es imposible, pero, es muy difícil. Pero, tú puedes comenzar a pensar en otros aspectos. Por ejemplo, que esto sucedió por los karma o acciones pasadas; o, por ejemplo, el horario no era bueno por otras condiciones. Quizá, este tipo de reflexiones minimicen la ira porque va equilibrando tu mente. Y, si haces prácticas espirituales, prácticas yóguicas, eso va a ayudar a reducir la presión interna y a encarar de otra manera el problema. Es difícil. Yo lo sé. Pero no es imposible. Se necesitan muchas prácticas para cambiar la actitud.

Sólo cuando logres cambiar tus inclinaciones negativas por tus esfuerzos positivos; sólo entonces vas a lograr la serenidad de la mente.

Espero que la respuesta haya sido clara.

Pregunta 2: (Carlota - Buenos Aires)

Dr Gharote, cree Ud que el amor, también llamado amistad, alegría y ecuanimidad, son la naturaleza de una persona iluminada? ¿Estos son los cuatro aspectos del Amor en nosotros, cada uno de ellos, todos ellos?

Dr. Gharote: Si, es verdad que el Amor es la base de la Amistad, la Alegría y la Ecuanimidad.

Pero, hay una diferencia entre el Amor en la persona común y el Amor en la persona iluminada. No quiero criticar a nadie. Pero, quiero decir que, el Amor en la persona común se basa en el Egoísmo y, el Amor en la persona iluminada, se basa en la ausencia de Egoísmo.

Y, como preguntas específicamente por la persona iluminada, mi respuesta es, 'Sí. El Amor es la base de la amistad, la Alegría y la Indiferencia.' Cuando la persona iluminada desarrolla este Amor puro, desinteresado, divino, alcanza el Samādhi Pada y es el capítulo referido a Samādhi.

Se lo menciona en uno de los textos antiguos del Haṭha Yoga, el Hatha Tattva Tattmuni. Se dice que el practicante va a alcanzar el estado trascendente cuando aplique el Amor Verdadero en su vida. Y, a través de este Amor, logra todas estas cosas en su vida. Por ejemplo: instalarse en su estado natural para siempre en su vida; también puede meditar adecuadamente en el Ser; puede alcanzar la Iluminación; lleno de paz y bendición o, alcanzar el estado de Brahman.

Entonces, estás en lo correcto: el Amor es la base de todo.

De esta manera, si puedes seguir Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa , vas a alcanzar estas cosas; por eso, Maitri, Karuṇā , Mudita y Upekṣa son tan importantes. Y, la base de estas cuatro Actitudes, es verdad, es el Amor Puro no el amor egoísta.

Los Upanishad (Mundaka Upanishad - II: 2-8) dicen que si se sigue Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa (en este Upanishad no se nombran, no se mencionan estos cuatro términos, pero si se habla de seguir ciertas normas que te llevan a la Iluminación, donde los Karma se disminuyen, se aclaran las dudas, se deshacen los nudos del corazón (cuando ha Enojo, se hacen nudos en el corazón; cuando estamos enojados con alguien, se hacen Nudos en nuestro corazón). Cuando seguimos estas cuatro actitudes, es posible deshacer esos Nudos y así, alcanzar la liberación de la duda, limpiar las dudas.

Cuando se disminuye el Karma, se deshacen los Nudos y se limpian las dudas, todo es perfecto.

Entonces estas cuatro Actitudes, Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa , son las responsables de lograr que alcancemos el Samādhi, la Iluminación.

Espero que la respuesta haya sido dada.

Pregunta 3: (Valeria, de Escobar)

¿Cuál es el camino para la Mente para no quedar atrapada en los sentidos y poder cultivar estas cuatro Actitudes?

Dr. Gharote: Una pregunta muy importante, otra vez, acerca de las cuatro Actitudes.

No hay un camino que sea el más importante: todos los caminos del Yoga son importantes. Todos los caminos son importantes pues todos dicen lo mismo que es 'estabilizar tu Mente'.

Entonces, como esta pregunta sobre este camino se relaciona con los Yoga Sutra, les voy a explicar cómo este camino es importante.

Quizás a algunos les guste el Haṭha Yoga; el propósito es el mismo, Estabilizar la Mente, pero, las técnicas son distintas. Otros, tienen simpatía por el Karma Yoga. Las técnicas del Karma Yoga son otras, pero el propósito es el mismo. Otros siguen Bhakti Yoga, el Yoga Devocional; en éste, otra vez, las técnicas son diferentes, pero, el propósito es siempre el mismo: Estabilizar la Mente.

Pero, como este Satsaṅga es sobre el Sutra de Patañjali, vamos a ver qué dice Patañjali o qué propone para estabilizar la Mente.

Así como todos sabemos, Patañjali dice que Yoga es 'Citta vṛtti Nirodha' (I:2), la cesación de las fluctuaciones de la Mente.

¿Cuál es el significado de este Sutra, 'Yoga Citta Vṛtti Nirodha'? Esta es la definición de Yoga según los Yoga Sutra de Patañjali 'La cesación completa de las modificaciones de la mente'.

¿Qué es lo que sucede con Citta? Es lo que tenemos que entender. Este Citta trabaja en cinco (5) distintos niveles. Esto ya se los dije, pero, lo voy a repetir pues corresponde con la pregunta.

-KSHIPTA: Si Uds. entienden este diagrama, van a poder comprender qué es el Yoga y por qué es importante para estabilizar la Mente. Si consideran que este círculo es la Mente y las flechas son pensamientos. Podrían decir Uds que éste es un estado muy equilibrado? ¿Qué vimos? 'Visayavati'. Cuando hay más pensamientos, más problemas. entonces, minimizar los pensamientos es muy importante para alcanzar el estado de Samādhi Pada y es el capítulo referido a Samādhi.

2) El segundo Estado es MUDHA. Comparándolo con Kshipta, es mejor.

3) VIKSHIPTA: Y, comparando con el primero y el segundo, el tercero es mejor porque hay menos pensamientos, comparativamente.

4) EKAGRA: comparado con los otros tres, el cuarto es bueno.

Cualquiera de las prácticas que Uds. hacen en Yoga; cualquiera, no importa cuál (Yama, Niyama, Asana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, etc.) y cualquier otro Yoga (Bhakti, Karma, Jñāna, Mantra, cualquiera), el propósito es siempre uno solo: el propósito es siempre la CAIDA de los VRITTI, MINIMIZAR los PENSAMIENTOS. Todas las prácticas del Ashtaṅga Yoga de Patañjali son para el mismo propósito: reducir los pensamientos para alcanzar el estado sereno de la Mente (NIRUDDHA).

Por ejemplo, a ti te gusta el Mantra Yoga. La técnica es distinta; pero, cuando cantas los Mantra, automáticamente los pensamientos se reducen.

El Yoga no es un sistema rígido que te obliga a realizar determinadas prácticas; es un sistema muy abierto que te dice que puedes elegir la que quieras, pero, que busques alcanzar este propósito.

Espero que hayan entendido la respuesta que les di.

Pregunta 4: (Adriano, Buenos Aires)

Realmente tuvo un tiempo difícil para entender el Sutra I, 33, pensando acerca del contexto en el cual es expresado por Patañjali.

Por supuesto, es fácil analizar este Sutra en el contexto de una vida social o aún en los tiempos del Budismo donde había un gran desarrollo de la 'shanga' (comunidades budistas).

Pero, ¿en el ascetismo del Yoga de Patañjali, donde el aforismo se centra en el camino a Kaivalya, Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa, hacia quién va dirigido dentro del ascetismo de Patañjali ?

Dr.Gharote: Es verdad Adriano: cuando uno lo lee, es fácil; pero, cuando uno lo quiere aplicar, es difícil.

Cuando hablamos de budismo, ellos tienen también tienen un Octuple Sendero, así como Patañjali habla de los Ocho Angas o el Ashtaṅga, y el propósito es el mismo.

Pero, por qué hay que aplicar estos cuatro, Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa, es la cuestión clave acá.

En este mundo materialista hacemos un montón de prácticas incorrectas; y, debido a esas prácticas, perdemos nuestro poder discriminativo. Por ejemplo:

- mucha gente está involucrada en acciones pecaminosas.
- por malos hábitos, sus cuerpos están impuros, sucios.;
- por malos hábitos alimentarios, poco saludables, hay impureza;
- ir a lugares innecesarios y que no contribuyen con el desarrollo de tu vida
- y, a veces, el Ego, dentro nuestro, nos obliga a hacer malas acciones, hablamos con liviandad, sin pensar.

Todas estas cosas son obstáculos en el Conocimiento.

Patañjali dice que si tú sigues Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa, vas a alcanzar la capacidad para discriminar lo que está bien de lo que está mal. Y vas a entender lo que es verdadero y lo que es falso.

Entonces, como tú dices, es fácil de entender, pero difícil de aplicar. Y, ¿cuál es la razón en el practicante? Estamos involucrados en todos estos objetos/asuntos materiales/temporarios en este mundo materialista; por Ego y conductas egoicas hablamos y actuamos de manera hostil; estamos

involucrados en satisfacer, darle felicidad a los órganos de los sentidos; no tenemos fe en el Yoga; somos falsos; hay Maestros ahí que están para decirte cuál es el verdadero Yoga, pero los odias; no tenemos entusiasmo en comprometernos con la práctica del Yoga con sinceridad; estamos involucrados con deseos materialistas.

Adriano..., todas estas cosas crean caos a nivel de la Mente y no podemos seguir o aplicar Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa .

Pero, en cuanto empezamos a observar Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa , se va a dar la Transformación y entramos en el Estado Bendito que es más allá de la Mente. Cuando uno está por debajo del nivel de la Mente, hay sufrimiento y, cuando uno está por encima del nivel de la Mente, encuentras esa Dicha, ese Gozo, ese estado bendito. Y, ya no hay preocupación porque cuando la Mente está controlada, cesa la preocupación. Y entonces es posible desapegarse del involucrarse con los sentidos. Ya no se es afectado por el frío o el calor; debe entenderse 'frío' o 'calor' como cualquier polaridad; te mantienes sordo aún ante el ruido de cientos de tambores (esto quiere decir que no te afectan los rumores o las cosas que dice la gente); es posible superar los desórdenes como el Miedo; estás siempre tranquilo y, el mayor Miedo que es el miedo a la muerte, es superado.

Miren qué mensaje tenía escondido Patañjali. Si Uds. simplemente siguen Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa.

Entonces, las 24 horas, los 365 días del año, tienen que aplicar estas cuatro cualidades: Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa.

Están caminando por la calle, recuerden estos cuatro principios fundamentales; están lidiando con gente, recuerden siempre estos cuatro principios comiendo, durmiendo, pensando, siempre recuerden, Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa. Cuando estén en compañía de buena gente, apliquen estas cuatro Actitudes; cuando estén en compañía de los Maestros, apliquen estas cuatro cosas; también cuando practiquen Yoga, apliquen esta Compasión con Uds.. mismos: no fuercen el cuerpo, no inviten a los problemas.

Y los textos te invitan a que apliques esto todo el tiempo. No es un asunto part-time. Es un asunto para cada día, para cada momento de tu vida. Los textos te dicen: 'siempre piensa en tu vida, ante cada movimiento, ante cada momento en estas cuatro actitudes.'

¿Y qué va a suceder? Vasa alcanzar la meta que es la Autorrealización.

Espero, Adriano, haber dado respuesta a tu pregunta.

Ahora, la última pregunta.

Pregunta 5: (Paola, Salta)

¿Cuándo la Indiferencia es algo saludable para nosotros y cuándo no lo es? ¿Cuándo seguir la Indiferencia y cuándo no? En palabras sencillas es, ¿Cuándo usar Upekṣa y cuándo no?

Dr. Gharote: La pregunta es chiquita y la respuesta es enorme.

La elección para decidir si se aplican o no, se basa en las leyes de Moral, Ética y Espiritualidad. si no se siguen las leyes de la Moral, la Ética y la Espiritualidad, es muy difícil seguir Upekṣa. También afecta nuestra salud y eso no lo sabemos. Porque si no seguimos la Moral, la Ética y la Espiritualidad, invitamos numerosos problemas a nuestra vida. El mayor problema es la perturbación de la Mente. Hoy en día, la ciencia médica dice que el 90 + pico % problemas de salud, se relacionan con la perturbación a nivel mental.

Por un lado, tenemos que seguir la Moral; por otro lado, tenemos que aplicar la Espiritualidad y, por otro lado, tenemos que entender el Yoga, pero, nuestra Mente no está dispuesta, no es capaz de esto.

Si tú eres capaz de aplicar la Indiferencia o el Distanciamiento hacia tus propios errores o pecados y hacia los que la gente comete en tu contra; si eres capaz de generar ese Distanciamiento, vas a obtener tu evolución espiritual en un instante.

Y, otra vez, la respuesta a esta pregunta es acerca de la Mente, la Mente y la Mente. Y, Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa son actitudes mentales pero que las tenemos que aplicar con el cuerpo. ¡Entiendan esto! y, si no hay un adecuado entrenamiento en la Mente, no se puede alcanzar el éxito.

Entonces, siempre observen sus conductas y van a ver si el estado mental es positivo o negativo. Si tú tienes una visión holística, con un propósito profundo, tu actitud es responsable, tu comprensión es eficaz. Y, si tu compromiso es estable, estás en un estado positivo en tu Mente. Entonces, va a ser fácil para vos aplicar los cuatro principios en tu vida.

Ahora, si tu visión está rota, tu propósito se distrae, tu actitud es inestable, temblorosa y dudas en tu comprensión, con un compromiso circunstancial, entonces tú estás entre lo positivo y lo negativo.

Ahora, si no hay visión en tu vida, tus propósitos son todos de corto plazo, tu actitud es destructiva, tu comprensión está oscurecida y tu compromiso es egoísta, estás en un estado negativo.

Todas las personas tienen que aplicar estos cuatro elementos, Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa, pero los que están en estado negativo, son los que más lo tienen que aplicar.

Entonces, ¿Qué dicen los textos del Yoga?

- Cuanto más practicamos, más entendemos,
- Cuanto más entendemos, más logramos, y

- Cuanto más logramos, más distribuimos.

Pero:

- Si no practicamos, no entendemos
- Y, si no entendemos, ¿cómo va a ser posible lograrlo?
- Y, si tú quieres distribuir este alto conocimiento, primero tienes que lograrlo en ti mismo.

Todo esto es lo que enseñan los textos acerca de Maitri, Karuṇā, Mudita y Upekṣa .

Esta es la razón por la cual los Veda tienen este hermoso Sutra: Expande tu visión, abre tus límites, no te quedes limitado a ti mismo. comparte estas cuatro cualidades, Maitri, Karuṇā , Mudita y Upekṣa con los demás, con todos, trata de hacerlas para todos y vas a gozar por compartir esto en tu vida.

“Que todos los seres estén en paz (*Om sarve bhavantu sukhinah*),

Que todos los seres estén saludables (*sarve santu niramayah*),

Que todos vean lo que es auspicioso (*sarve bhadraṇi pasyantu*),

Y que nadie sufra (*ma kascid duḥkha bhagbhaveta!*).

Que haya Paz, Paz, Paz (*Om santih, santih, santih!!!*).”

Esta es la aproximación que presentan los Veda y se basa en Maitri, Karuṇā , Mudita y Upekṣa .

Entonces, muchas cosas suceden en sus vidas; pero, siempre tienen la oportunidad de aplicar Maitri, Karuṇā , Mudita y Upekṣa en sus vidas. Y, están todas interrelacionadas; por eso, es posible alcanzar Samadhi, que es el propósito de todo individuo.

Este es el vasto espectro de Maitri, Karuṇā , Mudita y Upekṣa sugerido por Patañjali y algunos otros textos.

Natalia: ¡Manmath! Paola dice que Maitri, Karuṇā , Mudita y Upekṣa es como un Mantra que deberíamos repetir.

Dr. Gharote: 101 %!!! Pero no sólo repitan; también, ¡apliquen en sus vidas!

Quiero dejarles a todos mis saludos y agradecimiento por participar de este Seminario, de Maitri, Karuṇā , Mudita y Upekṣa .

Natalia siempre me pone desafíos y me hace encajarlos en una hora de tiempo.

El tiempo siempre es corto y, les pido disculpas porque tomé 20 minutos demás, y Uds. son muy amables. ¡Muchas gracias por su paciencia!

Espero que hayan comprendido la síntesis de este tema de Maitri, Karuṇā , Mudita y Upekṣa .

Si hay alguna pregunta, por favor: es ahora el momento. De lo contrario, termino con el canto del Mantra.

Natalia: Chicos ¿Alguna pregunta?

Dr. Gharote: ¿Terminamos la sesión?

Natalia: Si. ¡Por supuesto!

Dr. Gharote: Les pido por favor que cierren los ojos y traten de sentir el Mantra.

Recitación del Mantra.

¡Un millón de gracias a todos! Los espero en India para compartir hermosas enseñanzas, música, visitas, comida, paseos y la cultura maravillosa de la India que los espera. ¡Voy a estar en el aeropuerto para recibir al que venga!

¡Muchas gracias! Gracias a todos los participantes. Nos encontramos el mes que viene.